

ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಬೇಕು?



೧. ಇಂದಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೇವಲ ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಅದನ್ನು ಓದುವುದಾಗಿರದೇ, ಆ ವಿಷಯದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ತರುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ತುಂಬಾ ಸಲ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ತರಗತಿಯಿಂದ ಮುಂದಿನ ತರಗತಿಗೆ ಹೋಗಲು ಏನು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೋ ಅದನ್ನು ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇದು ಕೇವಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ನಡೆಸುವ ಸಿದ್ಧತೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕಳೆದ ಕೆಲವು ಸಮಯದ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದರೆ ಉತ್ತರ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು ಕೇವಲ ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ.

೨. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಭೀತಿ ಮತ್ತು ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು?

ಪರೀಕ್ಷೆ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿದಂತೆ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಯ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಯಾಕೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ತಿಳಿದರೂ ಸಹ ಮುಂದೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಸೂತ್ರಗಳು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು.

೧. ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರ ಮಾಡಬಾರದು. ಆದರೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳು ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೊಂದಲಮಯಗೊಳಿಸುವ ವಿಚಾರಗಳು ಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಕುರಿತು ತಂದೆ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಹಿರಿಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

೨. ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತದ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಎಂದಿಗೂ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಹೋಲಿಸದಿರಿ.

೩. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಅಂಕಗಳೇ ಎಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯದಿರಿ.

೪. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮುಂಚೆ ಹೊಡೆದಾಟ, ಹತ್ತೆ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಸಂಗಗಳಿರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೋಡದಿರಿ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಆನಂದದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

೫. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಅಡಿಗೆಯನ್ನೇ ತಿನ್ನಿರಿ.

೬. ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳ ಹಿಂದಿನ ವರ್ಷದ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ, ಇದರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಭಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವು ಹೆಚ್ಚುವುದು.

೭. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಸಂಗದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

ಮಕ್ಕಳೇ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯಿತು ತಾನೆ ! ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಭಯವೇಕೆ? ಇನ್ನು ಅದೆಲ್ಲ ಮರೆತು ಬಿಡಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಆನಂದವನ್ನು ಸವಿಯಿರಿ. ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಶ್ರೀ ಗಣೇಶನ ಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರಿ.

ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು

೧. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಮನೆದೇವರ / ಇಷ್ಟದೇವರ ನಾಮಜಪ ಮಾಡಿರಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

೨. ಉತ್ತರವನ್ನು ಬರೆಯುವಾಗ ಉತ್ತರಗಳು ನೆನಪಾಗದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

೩. ದೇವರೇ ನನ್ನಿಂದ ಉತ್ತರ ಬರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂಬ ಭಾವವಿಡಿ.